



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CAMPUS BAIXADA SANTISTA



THAÍS GARCIA PARRA

A APLICAÇÃO DA MEDICINA AYURVÉDICA NA NUTRIÇÃO

SANTOS

2021

THAÍS GARCIA PARRA

A APLICAÇÃO DA MEDICINA AYURVÉDICA NA NUTRIÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação
apresentado como requisito parcial para a
obtenção do grau de Bacharel em Nutrição pela
Universidade Federal de São Paulo.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Paula Martins

SANTOS

2021

P259a Garcia Parra, Thaís.
A aplicação da medicina ayurvédica na nutrição.. /
Thaís Garcia Parra; Orientadora Paula Martins;
Coorientador . -- Santos, 2021.
21 p. ; 30cm

TCC (Graduação - Nutrição) -- Instituto Saúde e
Sociedade, Universidade Federal de São Paulo, 2021.

1. Ayurveda. 2. Práticas Integrativas. 3.
Nutrição. I. Martins, Paula, Orient. II. Título.

CDD 613.2

RESUMO

Com origem na Índia, a medicina ayurvédica é traduzida do sânscrito por ciência da vida e apresenta relatos de mais de cinco mil anos atrás. Considerando o bem-estar do indivíduo em sua forma íntegra, a ayurveda apresenta caráter preventivo e cada vez mais vem sendo estudada no Ocidente, comparando então aspectos abordados na medicina alopática e ayurvédica. Seus conhecimentos seguem expandindo e hoje é aplicada no Sistema Único de Saúde dentro da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. O objetivo dessa revisão narrativa é a apresentação de seus conceitos e a aplicabilidade no atendimento nutricional.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida do ser humano na atualidade tem causado impactos danosos em suas vidas, levando em consideração o consumo alimentar inadequado, inatividade física, tabagismo, além do consumo excessivo de álcool (1, 2). Como resultado, doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são os principais fatores de óbitos no Brasil e no mundo (3). Dados da Organização Mundial da Saúde e Organização Pan-Americana da Saúde revelam o crescimento de alimentos ultraprocessados em 43,7% no período entre 2000 e 2013 (4).

Considerando que o nosso bem estar é resultado do todo e não apenas de um fator isolado, a importância de olharmos de forma global para o ser humano, levando em consideração o indivíduo em sua integridade é primordial (5).

O presente trabalho se dá pela introdução à Ayurveda, medicina tradicional indiana, que por sua vez considera o tratamento e cuidado do indivíduo unindo a mente, o corpo e o ambiente (6). O objetivo desta pesquisa é identificar evidências científicas sobre as condutas contidas na medicina ayurvédica com enfoque na nutrição por meio da revisão narrativa, assim como apontar seus reflexos positivos na saúde do ser humano e também como uma estratégia de prevenção às possíveis doenças agudas e crônicas. Além disso, pretendo apresentar seu contexto histórico, a aplicação de sua sabedoria nos atendimentos e condutas nutricionais explicando seus conceitos, além de sua relevância para a saúde pública.

A hipótese sugere que a aplicação de práticas ayurvédicas nutricionais ao público em geral, tanto saudável como os que apresentam doenças, pode ser eficaz para a promoção, prevenção e cura na saúde. Levando em consideração ao que diz respeito a uma abordagem de caráter preventivo na saúde, segundo a Organização Mundial de Saúde, pode ser uma alternativa importante para o bem estar do público em geral e conseqüentemente, resultando, então, na menor sobrecarga no Sistema Único de Saúde (SUS).

Ayurveda, traduzida da língua sânscrito, apresenta o significado de conhecimento da longevidade, no qual “veda” é conhecimento e “ayus”, vida. A precisão de sua origem, considerando que são conhecimentos existentes antes de Cristo, é improvável, porém alguns apontamentos revelam que é cerca de 5.000 anos atrás (7). Os conhecimentos da ayurveda em sua origem são apresentados em

três textos clássicos. São eles o Sushrut Samhita, Charak Samhita e Ashtanga Hridaya.

Na perspectiva da medicina ayurvédica, o ser humano tem os cinco elementos dentro de si em proporções específicas e individuais, sendo eles o éter (espaço), ar, fogo, água e terra. Sendo assim, o corpo humano se origina da união dos elementos presentes da natureza. Sua composição é denominada “Dosha”, que variam em três diferentes tipos: vata, pitta e kapha (MCLNTYRE, 2016). Os *doshas* são considerados os biotipos ou humores. São resultados da junção de dois elementos, sendo “Kapha” a junção de terra e água, “Pitta” fogo e água, e “Vata”, que por sua vez tem em sua composição ar e éter (9). Para manter uma saúde adequada, deve-se buscar o equilíbrio entre os três *doshas* no organismo, afinal, cada individuo tem em si uma parcela diferente de cada um deles (10). De acordo com Frawley (1996), um dos fatores de risco para o desequilíbrio dos *doshas* está diretamente associado aos hábitos alimentares, sendo um possível agravante para o adoecimento.

A dieta preconizada pela medicina ayurvédica respeita muito a individualidade de cada ser. Considerando isso, é aplicado um questionário ao paciente, entre outras formas de avaliação, para a identificação da constituição de elementos predominantes na pessoa. Sendo assim, a elaboração da dieta será com o objetivo de equilibrar os *doshas* da pessoa, de acordo com o que ela tem preponderante (11).

Para determinar seu dosha, no questionário elaborado por McIntyre (2016), a seguir, é necessário assinalar cada fileira com as características nas quais o paciente mais se identifica. Ao término, a somatória final determinará sua composição levando em consideração a soma de cada atributo de dosha.

QUESTIONÁRIO			
CARACTERÍSTICA	ATRIBUTO DE VATA	ATRIBUTO DE PITTA	ATRIBUTO DE KAPHA
Peso	<input type="checkbox"/> Abaixo da média <input type="checkbox"/> Perde peso com facilidade	<input type="checkbox"/> Peso médio <input type="checkbox"/> Preocupado em manter o peso correto	<input type="checkbox"/> Pesado <input type="checkbox"/> Ganha peso com facilidade
Físico	<input type="checkbox"/> Ossos pequenos	<input type="checkbox"/> Ossatura mediana	<input type="checkbox"/> Ossatura grande
Músculos	<input type="checkbox"/> Pouco desenvolvidos	<input type="checkbox"/> Bem desenvolvidos	<input type="checkbox"/> Compactos/ flácidos
Altura	<input type="checkbox"/> Abaixo ou acima da média	<input type="checkbox"/> Altura mediana	<input type="checkbox"/> De mediana a alta
Quadris	<input type="checkbox"/> Estreitos	<input type="checkbox"/> Médios	<input type="checkbox"/> Largos
Cabelo	<input type="checkbox"/> Seco, quebradiço, fino <input type="checkbox"/> Ondulado/ áspero <input type="checkbox"/> Escuro	<input type="checkbox"/> Fino, liso, oleoso <input type="checkbox"/> Louro, ruivo <input type="checkbox"/> Calvície/ grisalho prematuro	<input type="checkbox"/> Grosso, oleoso <input type="checkbox"/> Ondulado/ lustroso <input type="checkbox"/> Escuro
Pelo do corpo	<input type="checkbox"/> Escasso	<input type="checkbox"/> Moderado	<input type="checkbox"/> Grosso
Rosto	<input type="checkbox"/> Feições irregulares	<input type="checkbox"/> Feições proeminentes	<input type="checkbox"/> Redondo
Olhos	<input type="checkbox"/> Pequenos, nervosos <input type="checkbox"/> Secos	<input type="checkbox"/> Médios, penetrantes, vermelhos, sensíveis à fumaça/ luz intensa	<input type="checkbox"/> Grandes, úmidos, cílios grossos <input type="checkbox"/> Calmos e suaves
Nariz	<input type="checkbox"/> Pequeno <input type="checkbox"/> Longo, curvo	<input type="checkbox"/> Médio <input type="checkbox"/> Reto, pontudo	<input type="checkbox"/> Grande <input type="checkbox"/> Largo
Lábios	<input type="checkbox"/> Pequenos <input type="checkbox"/> Escuros	<input type="checkbox"/> Médios <input type="checkbox"/> Macios, vermelhos	<input type="checkbox"/> Grandes <input type="checkbox"/> Aveludados
Pele	<input type="checkbox"/> Áspera, seca <input type="checkbox"/> Fria, fina <input type="checkbox"/> Fica bronzeada com facilidade <input type="checkbox"/> Escura	<input type="checkbox"/> Oleosa, tépida, úmida <input type="checkbox"/> Delicada, sensível, queima-se com facilidade, sardas/ verrugas <input type="checkbox"/> Lustrosa, brilhante <input type="checkbox"/> Avermelhada/ amarela	<input type="checkbox"/> Macia e suave <input type="checkbox"/> Fria e oleosa <input type="checkbox"/> Grossa e pálida <input type="checkbox"/> Com tendência a se queimar
Temperatura	<input type="checkbox"/> Não gosta de tempo frio, com vento e seco <input type="checkbox"/> Adora calor <input type="checkbox"/> Transpiração escassa e sem odor	<input type="checkbox"/> Não gosta de calor e de sol forte <input type="checkbox"/> Adora o inverno <input type="checkbox"/> Transpira com facilidade com um forte odor	<input type="checkbox"/> Sente-se a vontade na maioria das condições atmosféricas <input type="checkbox"/> Não gosta do frio e da umidade <input type="checkbox"/> Transpira moderadamente com odor agradável

Unhas	<input type="checkbox"/> Quebradiças, secas <input type="checkbox"/> Sulcadas	<input type="checkbox"/> Bem formada <input type="checkbox"/> Moles	<input type="checkbox"/> Forte, grossas <input type="checkbox"/> Lisas
Mãos e pés	<input type="checkbox"/> Frios, secos	<input type="checkbox"/> Tépidos, úmidos, rosados	<input type="checkbox"/> Frios, úmidos
Gordura corporal	<input type="checkbox"/> Ao redor dos quadris e das coxas	<input type="checkbox"/> Uniformemente distribuída ao redor da cintura	<input type="checkbox"/> Ao redor das coxas e nádegas
Nível de energia	<input type="checkbox"/> Muito ativo, é acelerado <input type="checkbox"/> Baixa resistência, cansa-se com facilidade	<input type="checkbox"/> Ativo, determinado <input type="checkbox"/> Pode se obrigar a trabalhar longas horas	<input type="checkbox"/> Forte, porém letárgico <input type="checkbox"/> Uma vez motivado, a capacidade de resistência é boa
Movimento	<input type="checkbox"/> Rápido	<input type="checkbox"/> Mediano	<input type="checkbox"/> Lento e firme
Atitude mental	<input type="checkbox"/> Flexível, adaptável <input type="checkbox"/> Inquieta, instável <input type="checkbox"/> Rápida, indecisa	<input type="checkbox"/> Ambicioso, competitivo <input type="checkbox"/> Prático, organizado, eficiente <input type="checkbox"/> Intenso, seletivo	<input type="checkbox"/> Calmo, tranquilo <input type="checkbox"/> Embotado <input type="checkbox"/> Lento, metódico <input type="checkbox"/> Paciente
Jeito de aprender	<input type="checkbox"/> Assimila rapidamente as coisas <input type="checkbox"/> Aprende ouvindo <input type="checkbox"/> Gosta de fazer muitas coisas ao mesmo tempo <input type="checkbox"/> Pode perder o foco	<input type="checkbox"/> Analisa e digere facilmente o assunto <input type="checkbox"/> Aprende por meio de leitura/recursos visuais <input type="checkbox"/> Concentrado e seletivo, termina o que começa	<input type="checkbox"/> Assimila lentamente as coisas <input type="checkbox"/> Retém informações <input type="checkbox"/> Pode aprender por meio da associação, metódico
Atitude emocional	<input type="checkbox"/> Animado <input type="checkbox"/> Intuitivo <input type="checkbox"/> Ansioso, apreensivo, inseguro <input type="checkbox"/> Instável <input type="checkbox"/> Fala a respeito dos seus sentimentos	<input type="checkbox"/> Observador <input type="checkbox"/> Irritável, propenso a ficar zangado <input type="checkbox"/> Intolerante, agressivo <input type="checkbox"/> Guarda seus sentimentos pra si mesmo	<input type="checkbox"/> Resiliente <input type="checkbox"/> Leal, estável, confiável <input type="checkbox"/> Compassivo, protetor <input type="checkbox"/> Pegajoso <input type="checkbox"/> Complacente, recusa-se a aceitar a realidade das coisas desagradáveis

Memória	<input type="checkbox"/> Boa a curto prazo <input type="checkbox"/> Capta as coisas com rapidez <input type="checkbox"/> Esquece rapidamente	<input type="checkbox"/> Bom a médio prazo <input type="checkbox"/> Definido <input type="checkbox"/> Claro	<input type="checkbox"/> Boa a longo prazo <input type="checkbox"/> Assimila lentamente as coisas <input type="checkbox"/> Nunca se esquece
Fala	<input type="checkbox"/> Rápida, fala muito <input type="checkbox"/> Imaginativa <input type="checkbox"/> Interrompida, caótica	<input type="checkbox"/> Incisiva <input type="checkbox"/> Convincente <input type="checkbox"/> Clara, detalhada, precisa <input type="checkbox"/> Inventiva, técnica <input type="checkbox"/> Completa as coisas	<input type="checkbox"/> Lenta, uniforme <input type="checkbox"/> Melodiosa, calmante <input type="checkbox"/> Pode ser desinteressante
Criatividade	<input type="checkbox"/> Inventivo, rico em ideias <input type="checkbox"/> Bom em começar projetos, mas não os conclui	<input type="checkbox"/> Breve e regular	<input type="checkbox"/> Metódico <input type="checkbox"/> Voltado para negócios
Sono	<input type="checkbox"/> Leve, facilmente interrompido <input type="checkbox"/> Irregular, 5-6 horas	<input type="checkbox"/> 6-8 horas	<input type="checkbox"/> Longo e profundo <input type="checkbox"/> Mais de oito horas, difícil de acordar
Sonhos	<input type="checkbox"/> Ativos, assustadores <input type="checkbox"/> Sonha que esta correndo, voando	<input type="checkbox"/> Exaltador, ardentes, coléricos, violentos <input type="checkbox"/> O sol	<input type="checkbox"/> Delicados, românticos, sentimentais <input type="checkbox"/> Água
Hábitos alimentares	<input type="checkbox"/> Irregulares	<input type="checkbox"/> Regulares, come com frequência devido a uma tendência para hipoglicemia	<input type="checkbox"/> Come em grande quantidade, mas pode passar longos períodos sem comer entre as refeições
Apetite	<input type="checkbox"/> Variável, pula refeição	<input type="checkbox"/> Muito bom, não consegue pular refeições	<input type="checkbox"/> Fraco, mas adora a comida e pode ser guloso
Intestino	<input type="checkbox"/> Fezes secas, duras, bem pequenas	<input type="checkbox"/> Fezes moles, oleosas e soltas	<input type="checkbox"/> Intestino lento, fezes grandes e pesadas
Sensível a	<input type="checkbox"/> Barulho	<input type="checkbox"/> Luz intensa	<input type="checkbox"/> Odores
Hábitos de gastos	<input type="checkbox"/> Não economiza <input type="checkbox"/> Gasta dinheiro com ninharias	<input type="checkbox"/> Economiza moderadamente <input type="checkbox"/> Gasta dinheiro com artigos de luxo	<input type="checkbox"/> Econômico, acumula riqueza <input type="checkbox"/> Gasta dinheiro com comida

Hobbies	<input type="checkbox"/> Viajar <input type="checkbox"/> Arte, música, sair para passear/ se divertir <input type="checkbox"/> Filosofia, assuntos esotéricos	<input type="checkbox"/> Praticar esportes, se manter em forma <input type="checkbox"/> Debates, política <input type="checkbox"/> Luxo, estilo, ter boa aparência	<input type="checkbox"/> Relaxar <input type="checkbox"/> Ficar em casa <input type="checkbox"/> A boa comida
Impulso sexual	<input type="checkbox"/> Variável, forte ou fraco <input type="checkbox"/> Pode ser intenso	<input type="checkbox"/> Moderado <input type="checkbox"/> Veemente, pode ser controlador	<input type="checkbox"/> Custa a ficar excitado <input type="checkbox"/> Leal e dedicado
Pulso	<input type="checkbox"/> Quase imperceptível, movimenta-se como uma cobra <input type="checkbox"/> Rápido e irregular	<input type="checkbox"/> Forte, salta como uma rã <input type="checkbox"/> Regular	<input type="checkbox"/> Profundo, desliza como um cisne <input type="checkbox"/> Lento e regular

Fonte: MCLNTYRE (2016)

Para que haja o equilíbrio dos doshas, é importante que a conduta nutricional seja elaborada com os seis sabores, que por sua vez representam elementos, além de quantidade adequada para o organismo específico da pessoa, considerando sua constituição e capacidade digestiva. Os seis distintos sabores são: Doce, salgado, azedo, picante, amargo e adstringente. Alimentos com agrotóxicos e processados não são bem vindos, e pode resultar excesso de *Ama*, que são as toxinas no organismo. O “agni”, considerado o fogo digestivo, é um dos pontos chaves para uma boa saúde e equilíbrio. Caso a digestão não ocorra de forma eficaz, algumas toxinas, chamadas de “Ama”, estarão presentes no organismo, o que pode ser um fator para o indivíduo adoecer (12, 13).

A medicina ayurvédica é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) (14), além de estar inclusa nas Práticas Integrativas e Complementares oferecidas pelo SUS desde 2017 (15). De acordo com a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, aprovada pela Portaria Ministerial nº 971, de 3 de maio de 2006, um de seus objetivos é:

“Incorporar e implementar as Práticas Integrativas e Complementares no SUS, na perspectiva da prevenção de agravos e da promoção e recuperação da saúde, com ênfase na atenção básica, voltada ao cuidado

continuado, humanizado e integral em saúde.”

(16)

Ao longo dos anos, portarias foram publicadas no Ministério da Saúde amplificando as quantidades de terapias integrativas ofertadas. No total, hoje são regulamentadas 29 práticas distintas (BRASIL, 2018). (17)

Recentemente, o Conselho Federal de Nutrição publicou a resolução nº 679, de 19 de janeiro de 2021 regulamentando a atuação dos nutricionistas nas Práticas Integrativas e Complementares. No contexto da Ayurveda, o pré-requisito para exercer as atividades é um curso de especialização de 300 horas no mínimo com abordagens em dietoterapia e/ou fitoterapia. Pode-se dizer que é um passo muito importante para todos os nutricionistas e também a sociedade, levando em consideração que a ampliação das atividades do nutricionista é uma grande conquista, principalmente com abordagens terapêuticas que amplificam o bem-estar dos pacientes de forma integral, que ao total são 22 novas práticas terapêuticas (18).

OBJETIVO

A pesquisa tem como objetivo identificar evidências científicas sobre as práticas alimentares contidas na medicina ayurvédica, assim como seus reflexos positivos na saúde do ser humano e também como uma estratégia preventiva para a saúde.

MÉTODO

A realização do trabalho tem como metodologia a revisão narrativa de artigos científicos completos e gratuitos disponíveis nas bases de dados Public Medline (Pubmed), Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Google acadêmico nos idiomas em inglês e português e sem limite de abrangência de publicação, bem como livros com fundamentos teóricos de abordagem ayurvédica. Além disso, consultas a documentos técnicos de órgão governamental.

Dentro da metodologia de revisão narrativa da literatura, existe maior amplitude para a realização do estudo, dando maior liberdade para a análise crítica do autor (19).

Os seguintes termos foram pesquisados para a elaboração do trabalho: “ayurveda”, “medicina ayurvédica”, “ayurvedic medicine”, “ayurveda diet”, “práticas integrativas” e “terapias complementares”.

RESULTADOS

O critério para a apresentação dos resultados foi selecionar trabalhos que, independente do método, apontam dados sobre a relação direta da alimentação ayurvédica e seus reflexos no organismo humano. Além disso, materiais que apontam como ocorre e reflete a aplicação de políticas que incluem a medicina ayurvédica no âmbito da saúde pública.

Um dos pontos principais para determinar uma saúde adequada no ayurveda é a capacidade de digestão. De acordo com o artigo de revisão de Wallace (2020), que compara a saúde microbiótica na perspectiva da medicina atual e ayurvédica, estudos revelam que a microbiota intestinal reflete em diversos aspectos no nosso organismo e está correlacionada com doenças. Também é relacionada com a absorção de nutrientes e equilíbrio imunológico. A obesidade, por exemplo, é um fator de alteração da microbiota, assim como o câncer e a dieta (20). Outro artigo aponta que para a ayurveda é importante que todas as refeições apresentem os seis distintos sabores. A variedade na alimentação é preconizada e com isso é abundante os compostos, além de macronutrientes e micronutrientes, os polifenóis, que colaboram para a nutrição e saúde adequada. Diferentemente do ocidente, na Índia a alimentação é rica em fibras e fitoquímicos. Como resultado, ao compararmos o índice de câncer de cólon, é consideravelmente menor na Índia do que no ocidente (21).

Especiarias presentes na dieta ayurvédica como gengibre e cúrcuma apresentaram capacidade de ações benéficas para a microbiota intestinal, além de ações anti-inflamatórias. Além disso, na microbiota intestinal é apontada diferente colônia de bactérias no intestino por reflexo do dosha de nascença do indivíduo (22). De acordo com a revisão de Aswathy (2019), o excesso de *Ama* pode ser um fator para o desenvolvimento de inflamações crônicas no organismo. A artrite reumatóide, que é uma doença autoimune e compromete as articulações, é um exemplo. Além disso, a inflamação sistêmica é um fator de risco para a disbiose intestinal. Existe uma relação direta da dieta na prevenção e no tratamento de artrite reumatóide. O agravamento dos *doshas* pode ser corrigido pela alimentação. A cevada por conter elevado valor de fibras reduz a resposta inflamatória e condições autoimunes. O alho também melhora a condição da inflamação e disbiose, afinal exerce um papel de prebiótico. Além desses, o gengibre atua contra a patologia inflamatória, uma vez

que apresenta potencial para inibir a ação de genes possivelmente inflamatórios (23).

Frequentemente presente na alimentação ayurvédica, a cúrcuma, que por sua vez apresenta curcumina, um composto bioativo com capacidade altamente antiinflamatória, sendo então um ótimo aliado para o tratamento de doenças como, por exemplo, inflamações no intestino, pancreatite e até mesmo alguns tipos de câncer (22). Além de tais benefícios ofertados pela curcumina, foi constatada relevância para o tratamento de depressão, uma vez que atua na modulação de neurotransmissores (24). Um estudo realizado pelo período de quatro meses com 27 pessoas que superaram o câncer de mama mostrou que a adesão a práticas ayurvédicas, incluindo a dieta, responderam positivamente, apresentando melhorias cognitivas e emocionais (25).

Um estudo de revisão apontou conceitos correlacionando evidências entre a medicina alopática e ayurvedica (26). Na tabela a seguir apresentam-se seus resultados:

Conceitos de câncer pela medicina alopática	Conceitos ayurvédicos de câncer	Evidência que apoia os conceitos de medicina ayurvédica
O câncer é resultado da genética e eventos que levam a células ao crescimento não controlado e resistência à morte celular.	O câncer surge quando há interações anormais entre Prakriti (genótipo) e fatores ambientais que agravam os Doshas e prejudicam a imunidade	Anormalidades perante crescimento exacerbado de células e a morte celular causam câncer. Regulação epigenética, dieta, fatores ambientais e imunidade afetam os fenótipos.

A maioria dos cânceres surge devido a esporádicas mutações em tecidos específicos, e espalhar para outros órgãos.	Interação entre Doshas agravados e tecidos fragilizado (Dhatus) se manifestam como cânceres de órgãos.	Patologia molecular entre câncer e síndrome metabólica.
Dietas ricas em fibras associadas a baixo risco de doenças cardíacas e câncer. O processo de inflamação não foi vinculado ao câncer.	Ligações entre dieta inadequada, digestão, metabolismo, inflamação e doença. “Ama” talvez um novo biomarcador início da inflamação.	Inflamação crônica promove todas as fases da carcinogênese.
Quimioterapia ou radioterapia não são diretamente para tecido com câncer. Essas terapias também destroem tecidos e ter efeitos colaterais graves.	As terapias visam indiretamente o tecido canceroso por eliminando Doshas viciados, rejuvenescendo Dhatus (tecidos), e restaurar a imunidade.	Remédios anti-inflamatório e antidiabético destroem indiretamente o tecido com câncer. Imunoterapia. Vacinas contra o câncer.

Fonte: SUMANTRAN (2012)

Uma análise pelo período de 3 meses com acompanhamento semanal com 17 indivíduos obesos, sendo 2 homens e 15 mulheres, foi realizada pela Universidade de Arizona em 2012 e, como intervenção, tiveram acompanhamento psicológico, práticas de yoga e dieta ayurvédica. Foi realizada a avaliação antropométrica em todos os participantes do estudo no início e ao decorrer. Ao término do estudo, foi constatado perda de peso em 75% dos pacientes, além de melhorias no perfil psicológico sem que houvessem grandes custos inclusos (27).

Outra pesquisa aconteceu associando a ayurveda à epigenética e ao levar em consideração o estilo de vida preconizado por tal vertente, como alimentação balanceada e boa digestão, as expressões genéticas são positivas, sendo então uma evidência que aproxima a medicina oriental e alopática (28). Os fenótipos, que

são as expressões genéticas em associação com o ambiente, são afetados por fatores como comportamento, estilo de vida, nutrição, dieta e estresse. Isso se dá, pois a ayurveda é uma vertente que preconiza a importância do olhar holístico para o ser humano, incluindo a adequada dieta com alimentos integrais, a regularidade de exercícios e do horário de dormir (29). Esses mesmos fatores são muito importante para o tratamento de diabetes mellitus tipo 2. Como exemplo, podemos observar o relato de um paciente do sexo masculino, de 40 anos e diagnosticado com diabetes mellitus tipo 2 que após mudanças de comportamento e adesão à dieta individualizada ayurvédica teve como resultado a redução de sua hemoglobina glicada (HbA1c) de 11,2 para 5,7 no período de 9 meses, diminuindo drasticamente seus sintomas. Além disso, houve a redução de medicamentos alopáticos por conta de seu novo quadro clínico (30).

Considerando o contexto atual de pandemia por conta do Covid-19, embora não tenha ainda evidência científica o suficiente para afirmarmos que a medicina ayurvédica é eficaz nesse caso, a abordagem preconizada nesta conduta sugere potência para o controle de infecções virais (31).

Embora já tenha sido apontado que a aplicação de práticas ayurvédicas nos atendimentos convencionais seja uma boa alternativa para aceleração do processo de recuperação e de redução de custos (27, 30), as terapias complementares no Brasil ainda são desconhecidas por parte da população e até mesmo de profissionais de saúde. Além disso, um estudo transversal com abordagem quanti-qualitativa revela que vários municípios não aderem as Práticas Integrativas e Complementares no SUS por falta de recursos (30). Segundo os autores Ferraz e Galli, estudos apontam a falta de conhecimento em tal área pelos próprios profissionais de saúde. Reflexo de pouca divulgação das práticas, assim como estímulo do governo (31, 32).

DISCUSSÃO

As medicinas orientais e ocidentais vêm realizando conexões e se interligando cada vez mais por conta de estudos como, por exemplo, de epigenética, cronobiologia, associações de estilo de vida e doenças, evidenciando então a necessidade da abordagem nos atendimentos acontecer de forma integral, holística.

Além de melhoras nos quadros clínicos como no caso da obesidade e diabetes mellitus tipo 2, a aplicação da medicina ayurvédica ainda aponta evolução no aspecto psicológico. Com a sugestão de mudanças de comportamento, as práticas em longo prazo são capazes de reverberar em aspectos diversos, como já apontados (27, 30).

Um consenso apresentado pelos autores Ferraz (2020) e Galli (2012) é a importância da ampliação das práticas integrativas e complementares entre os profissionais da saúde, devido ao potencial de manutenção e prevenção. É uma estratégia eficaz no complemento para o tratamento alopático, pois, além de potencializar melhoras no quadro de pacientes, são práticas de baixo custo.

Segundo o Ministério da Saúde, em 2019 aumentou a procura por tais práticas no SUS em 46%, além da ampliação da oferta em estabelecimentos de Atenção Básica. Isso demonstra expansão e interesse do público, mas ainda é necessário que haja mais recursos para a aplicação nos tratamentos e também maior conhecimento dos estudantes e profissionais da saúde.

CONCLUSÃO/ CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao pesquisarmos sobre os conhecimentos ayurvédicos, nota-se o cuidado com o ser humano em sua integralidade, o que tem um resultado positivo em diversos aspectos aos indivíduos que aderem as práticas, como fisiológicos e psicológicos.

Mesmo que seja uma medicina tradicional com histórico extenso, a correlação com a medicina alopática ainda é relativamente recente. A adesão das praticas pelo sistema único de saúde aconteceu em 2017 e a regulamentação das atividades pelo nutricionista é extremamente recente, sendo publicada em janeiro de 2021. Levando em consideração tal cenário, ainda são necessários mais estudos voltados para a nutrição em si no contexto das PICS. Além disso, é necessário que sejam feitas pesquisas sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas voltadas para as praticas em si e não no contexto geral das pics, afinal, quanto mais embasamento científico, mais o reconhecimento e propagação das terapias. Quanto mais visibilidade, mais recursos podem ser solicitados para o governo, para que haja a expansão de tal política, o que então crescerá ainda mais e pode afirmar seu papel preventivo e gerando repercussão positiva na saúde pública.

Pode ser bastante relevante a expansão dos conhecimentos das práticas integrativas e complementares, nas quais ayurveda estão inclusas, tanto para os profissionais de saúde quanto aos estudantes. A implementação de aulas sobre Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS obrigatoriamente em todas as matrizes curriculares de graduação em áreas da saúde é uma alternativa possivelmente eficaz. Além disso, é primordial que o Estado invista em pesquisas para abordarmos áreas tão importantes da saúde pública, que carecem de pesquisas e aprofundamentos na vertente científica.

A abordagem ayurvédica pode ser uma ótima aliada aos tratamentos convencionais, acelerando seus processos de recuperação e com um baixo custo, uma vez que não são necessários exames, por exemplo, bioquímicos, e também não são necessários fármacos de alto custo, que encarecem tratamentos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. **Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks**. World Health Organization, 2009.
2. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. VIGITEL 2012. **Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.
- 3 BRASIL. Ministério da Saúde. **Diretrizes e recomendações para o cuidado integral de doenças crônicas não-transmissíveis: promoção da saúde, vigilância, prevenção e assistência**. 2008.
- 4 ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. **Alimentos e bebidas ultraprocessados na América Latina: tendências, efeito na obesidade e implicações para políticas públicas**. Brasília: 2018.
- 5 CAMPOS, Gastão Wagner de Sousa. Clínica e saúde coletiva compartilhadas: teoria Paidéia e reformulação ampliada do trabalho em saúde. In: **Tratado de saúde coletiva**. 2006. p. 53-92.
- 6 FRAWLEY, D. **Uma visão ayurvédica da mente: a cura da consciência**. 1. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 1996.
- 7 DEVEZA, Antonio Cesar Ribeiro Silva. Ayurveda—a medicina clássica indiana. **Revista de Medicina**, v. 92, n. 3, p. 156-165, 2013.
- 8 MCINTYRE, Anne. **A biblia do ayurveda: o guia definitivo para a cura ayurveda**. São Paulo: Pensamento, 2016. Tradução de Claudia Gerpe Duarte e Eduardo Gerpe Duarte.
- 9 ELIAS, Marcos Teixeira. Ayurveda: a teoria dos humores corporais, seus desequilíbrios e formas de tratamentos. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASILLATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS**. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014.

10 MENEGUZZI, Pauline et al. Massagem Ayurvédica Abhyanga na Melhora da Qualidade de Vida, Dor e Depressão em Portadores de Fibromialgia. **Revista Brasileira Terapia e Saúde**, p. 66-67, 2011.

11 CARNEIRO, Danilo Maciel. **Ayurveda-Saúde e Longevidade na Tradição Milenar da Índia**. Editora Pensamento, 2009.

12 PIRES, Laura. Nutrindo seus sentidos: **receitas ayurvédicas para encontrar o equilíbrio**; Rio de Janeiro, RJ. Bicicleta Amarela, 2016.

13 GASPERI, Patrícia De; RADUNS, Vera; GHIORZI, Ângela Rosa. A dieta ayurvédica e a consulta de enfermagem: uma proposta de cuidado. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 13, p. 495-506, 2008.

14 OMS. Organización Mundial de la Salud. Estrategia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. Ginebra: OMS, 2013.

15 BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, 2017.

16 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

17 BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018

18. DE NUTRICIONISTAS, Conselho Federal. Resolução CFN nº 679, de 19 de janeiro de 2021. **Regulamenta o exercício das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) pelo nutricionista e dá outras providências**, n. 13, p. 76 a 78, 2021.

19. ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paulista de enfermagem**, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007.
20. WALLACE, Robert Keith. The Microbiome in Health and Disease from the Perspective of Modern Medicine and Ayurveda. **Medicina**, v. 56, n. 9, p. 462, 2020.
21. SHONDELMYER, Kaitlyn et al. Focus: Nutrition and Food Science: Ancient Thali Diet: Gut Microbiota, Immunity, and Health. **The Yale journal of biology and medicine**, v. 91, n. 2, p. 177, 2018.
22. JURENKA, Julie S. Anti-inflammatory properties of curcumin, a major constituent of *Curcuma longa*: a review of preclinical and clinical research. **Alternative medicine review**, v. 14, n. 2, 2009.
23. ASWATHY, Y. S.; ANANDARAMAN, P. V. Therapeutic influence of some dietary articles on gut microbiota in the pathogenesis of rheumatoid arthritis (Amavata)—A review. **Ayu**, v. 40, n. 3, p. 147, 2019.
24. RAMAHOLIMIHASO, Tahiana; BOUAZZAOUI, Fayçal; KALADJIAN, Arthur. Curcumin in Depression: Potential Mechanisms of Action and Current Evidence—A Narrative Review. **Frontiers in Psychiatry**, v. 11, 2020.
25. DHURVA, Anand et al. A 4-Month Whole-Systems Ayurvedic Medicine Nutrition and Lifestyle Intervention Is Feasible and Acceptable for Breast Cancer Survivors: Results of a Single-Arm Pilot Clinical Trial. **Global Advances in Health and Medicine**, v. 9, p. 2164956120964712, 2020.
26. SUMANTRAN, Venil N.; TILLU, Girish. Cancer, inflammation, and insights from ayurveda. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2012, 2012.
27. RIOUX, Jennifer; HOWERTER, Amy. Outcomes from a whole-systems Ayurvedic medicine and Yoga therapy treatment for obesity pilot study. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 25, n. S1, p. S124-S137, 2019.
28. SHARMA, Hari; KEITH WALLACE, Robert. Ayurveda and Epigenetics. **Medicina**, v. 56, n. 12, p. 687, 2020.

29. SHARMA, Hari. Ayurveda: Science of life, genetics, and epigenetics. **Ayu**, v. 37, n. 2, p. 87, 2016.
30. GORDON, Allison et al. Use of ayurveda in the treatment of type 2 diabetes mellitus. **Global advances in health and medicine**, v. 8, p. 2164956119861094, 2019.
31. GAUTAM, Shankar et al. Immunity against COVID-19: potential role of ayush kwath. **Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, 2020.
30. SALLES, Sandra Abrahão Chaim; SCHRAIBER, Lilia Blima. Gestores do SUS: apoio e resistências à Homeopatia. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 195-202, 2009.
31. FERRAZ, Ivana Santos et al. Expansão das práticas integrativas e complementares no brasil e o processo de implantação no sistema único de saúde. **Enfermería Actual de Costa Rica**, n. 38, p. 196-208, 2020.
32. GALLI, Kiciosan da Silva Bernardi et al. Saúde e equilíbrio através das terapias integrativas: relato de experiência. **Revista de Enfermagem**, v. 8, n. 8, p. 245-255, 2012.